

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung meningkat. Indonesia tergolong Negara struktural penduduk lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk kelompok lansia di Indonesia tahun 2000 adalah 14.439.967 dari jumlah penduduk Indonesia dan pada tahun 2006 mencapai \pm 19.000.000 orang atau 8,9%. Pada tahun 2010 di prediksi jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,5% dan pada tahun 2020 sebesar 11,20% (Kemenkes, 2010). Pada saat ini Indonesia sendiri memiliki 24 juta jiwa lansia, yang paling banyak tersebar di 5 provinsi yaitu Yogyakarta 12,48%, Jawa Timur 9,36%, Jawa Tengah 9,26%, Bali 8,77%, dan Jawa Barat 7,09%. Penduduk lanjut usia adalah sekelompok penduduk yang telah berusia > 60 tahun (Depkes RI, 2009).

Menjadi tua adalah suatu proses yang tidak dapat di hindari oleh kita semua, berbagai perubahan sering terjadi dengan bertambahnya usia. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan gangguan pada sistem tubuh dan penyakit degeneratif yang merupakan dampak fungsional negatif. Penurunan produktivitas, kemandirian dan kualitas hidup adalah dampak fungsional negatif dari adanya perubahan pada lansia. Perubahan lansia terjadi pada fungsi fisiologis dan psikologis. Perubahan fungsi fisiologis di antaranya terjadi pada sistem neurologis, sensoris, dan musculoskeletal. Sedangkan

penurunan psikologis pada lansia mengakibatkan penurunan kognitif, penurunan waktu reaksi, kinetik, gangguan tidur, dan masalah keseimbangan. Selain itu faktor ekstrinsik dan instrinsik juga mempengaruhi dalam diri lansia tersebut seperti gangguan jalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekuatan sendi, dan salah satunya fleksibilitas (Miller, 2004).

Fleksibilitas adalah ruang gerak yang maksimal pada satu atau serangkaian sendi. Penurunan lingkup gerak sendi dan fleksibilitas *trunk* pada ke banyakan lansia ke arah karakteristik fleksi atau membungkuk. Hal ini dapat di hubungkan dengan perubahan *postural alignment* seperti kompensasi pada pergeseran vertical masa tubuh ke depan tumit. Kondisi-kondisi lain seperti artritis dapat menurunkan lingkup gerak sendi termasuk *trunk*. Perubahan fleksibilitas pada proses menua di sebabkan oleh perubahan kolagen, kekurangan nutrisi, berkurangnya aktivitas, efek arthritis atau kombinasi lainnya. Kehilangan fleksibilitas dapat menimbulkan masalah seperti nyeri, kesulitan berjalan, kesulitan beraktivitas, dan kesulitan meningkatkan kekuatan. Fleksibilitas dengan struktur mekanik yang cukup di perlukan dalam melakukan respon keseimbangan yang efektif. Sehingga berkurangnya fleksibilitas *trunk* disebabkan oleh perubahan kolagen dalam *annulus* dan penurunan kandungan air *nucleus pulposus* yang akan menyebabkan berkurangnya volume diskus sehingga menjadi tidak fleksibel. Fleksibilitas sendi merupakan elemen yang penting bagi kesehatan dan kebugaran fisik. Penurunan fleksibilitas dapat mengakibatkan penurunan efisiensi dan efektifitas dalam mempertahankan keseimbangan (Stanley, 2007).

Keseimbangan adalah kemampuan relative untuk mengontrol pusat masa tubuh atau pusat gravitasi terhadap bidang tumpu. Keseimbangan merupakan kemampuan yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan posisi dan stabilitas, baik pada saat statis maupun dinamis. Keseimbangan dibagi menjadi 2 jenis, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Kemampuan keseimbangan dapat berkurang seiringnya bertambahnya usia karena perubahan pada sistem neurologis, sistem sensoris, dan sistem musculoskeletal. Perubahan pada sistem neurologis diantaranya adalah penurunan aliran darah ke otak, dan berkurangnya neuron. Sedangkan perubahan pada sistem sensoris terdiri dari sentuhan, pembauan, perasa, penglihatan dan pendengaran. Perubahan pada sistem musculoskeletal yang mempengaruhi sistem keseimbangan adalah kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan. Sistem ini memungkinkan otot untuk bergerak secara sinergis, stimulant dalam waktu tertentu dan mampu mengatasi daya yang ada. Keterbatasan sendi, kekuatan dan ketahanan otot serta perubahan garis postur akan mempengaruhi kemampuan untuk mempertahankan posisi seimbang sehingga diperlukan kontraksi otot yang adekuat sesuai aktifitas yang akan dilakukan. Otot-otot sekitar sendi bekerja ketika mempertahankan keseimbangan dan selanjutnya *postural control* akan digunakan untuk mencapai keseimbangan (Stanley,2007). Berdasarkan data di atas penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara fleksibilitas *trunk* dengan keseimbangan pada lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara fleksibilitas *trunk* dengan keseimbangan pada lanjut usia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas trunk dengan keseimbangan pada lanjut usia?

D. Manfaat Penelitian**1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pemeriksaan pada kondisi lanjut usia khususnya pada keseimbangan lansia.
- b. Agar dapat memberikan informasi dan wawasan pada masyarakat tentang lansia dan masalah yang menyertai pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Agar peneliti dapat menjadikan ini sebagai dasar dalam melakukan penelitian lansia berikutnya.
- b. Agar fisioterapi dapat mengembangkan ilmu yang dimiliki khususnya dalam konsisi lansia.